

今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

タマネギで血液サラサラ効果

タマネギには、さまざまな栄養成分が含まれており、生活習慣病予防に効果的です。特に、タマネギ特有の辛味成分である硫化アリル^{りゅうが}には、血液をサラサラにする効果があります。硫化アリルは、熱に弱く、水に溶けやすいため、血液サラサラ効果を期待するのであれば、タマネギをスライスにしてレタスなどと一緒にサラダとして食べるなど、『生』で食べることがおすすめです。タマネギをよく冷やして切ると、目への刺激を抑えることができ、さらに、夏の時期にうれしい、冷たいサラダで食欲のアップも期待できます。

一方で、生のタマネギを食べ過ぎると、硫化アリルが胃や腸に刺激を与え、下痢や腹痛になる可能性があります。摂取量に正確な基準はありませんが、1日50g程度(中くらいのタマネギの4分の1程度)、子どもだと25g程度が目安とされています。暑い夏は、冷たいタマネギのサラダで、心身共にさっぱりするのはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 講師
井 陽介さん

キレイ・元気を応援します! No.123

口いっぱいにタマネギの香りが広がる!

タマネギソースの冷しゃぶ

栄養価 (1人あたり)

エネルギー 328kcal	たんぱく質 22.2g	脂質 22.8g	炭水化物 11.0g	塩分 0.9g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・タマネギは、すってから時間を置くと、辛みが和らぎます
- ・タマネギソースは、幅広く使える万能ソースです!

材 料 (2人分)

豚ロース薄切り(しゃぶしゃぶ用)200g、レタス1/4個、ミニトマト5個、水菜50g、タマネギ1/4個、クルミ10g、タマネギドレッシング(タマネギ1/4個、ポン酢25ml)

作り方

- ①レタスを一口大にちぎる。ミニトマトは半分に切る。水菜は根元を切り落とし、3cmくらいに切る。タマネギは薄くスライスする。クルミは粗めに刻む。
- ②ドレッシング用のタマネギはすりおろし、余分な汁は捨て、ポン酢と合わせておく。
- ③鍋に多めの湯を沸かし、肉をさっとゆでる。(加熱しすぎると肉が硬くなったり、ばさついた食感になるので注意)。
- ④ゆでた肉をざるに移し、そのまま冷ます。
- ⑤皿に①と④を盛り付け、②を上からかけて完成。

(レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 佐藤風紗、志賀瑞樹)

ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!



深谷市公式 LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索! (くらし、子育て・健康、防災、魅力)
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信! ● 市メール配信サービスも受け取れる!

↑ スマートフォンで LINE アプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください